

担い手を見つけるための ヒント集

～みんなでつくる通いの場～

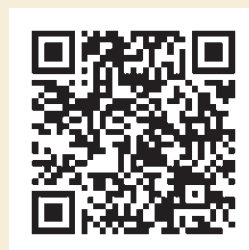
実践事例から紐解く、 多様な通いの場推進のしおり

多様な通いの場の実践事例へのインタビューに基づいて、多様な通いの場の推進プロセスを
①立ち上げの背景 ②立ち上げ ③継続 ④展開というステップに分類し、
通いの場の運営者・代表者の大まかな動きと、自治体・地域包括支援センター・社会福祉協議会等が
実際に行った支援を整理するとともに、各事例の詳細も掲載しています。

下記QRコードからアクセスできるので、是非ご活用ください。



しおり



事例集

担い手を見つけるためのヒント集 ～みんなでつくる通いの場～

令和7(2025)年3月

企画・発行／東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

制作／株式会社ノーション

無断転載・複製を禁じます

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター



はじめに

通いの場を推進していくにあたり、担い手の不足は、活動する住民からも、支援する自治体職員や地域包括支援センター等の専門職からも、最も多く挙がる課題です。

そこで、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、通いの場の担い手を見つけるための戦略のヒントを得ることを目的に、全国の「多様な通いの場」の参加者へのアンケート調査と、東京都内の10カ所の「多様な通いの場」の担い手へのインタビュー調査を行いました。

本冊子では、これらの調査から得られた担い手の思いなどをもとに、地域で通いの場の推進に関わる住民の皆さまや、自治体職員や地域包括支援センターの皆さまに、担い手を見つけるためのヒントを提供します。

〈もくじ〉

はじめに P2

通いの場とは／調査概要／本調査における担い手の定義 P3

「通いの場に担い手がない」を解決するために

通いの場の運営者ができる6つのこと P4

自治体に求められる支援 P5

担い手を見つける

①地域の中から P6

②グループの中から P7

③さまざまな場で P8

グループ活動における担い手像、リーダー像の再構築 P9

住民が担い手になった「動機」は？ P10

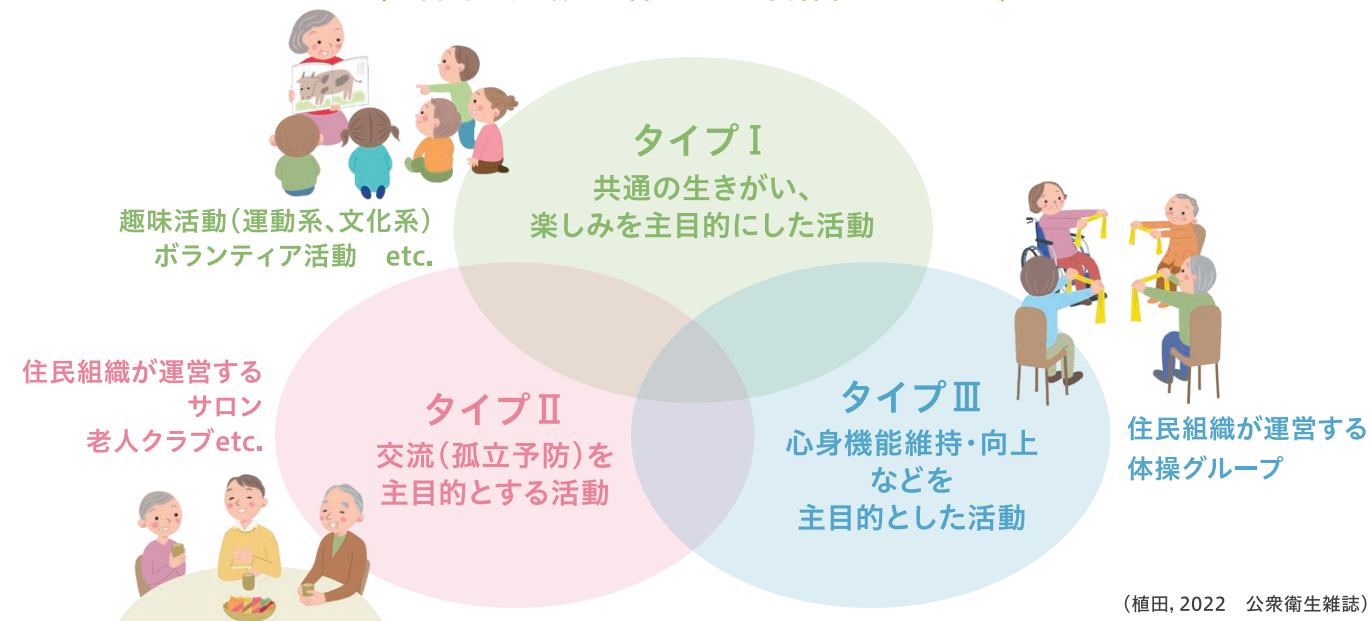
地域の情報を住民に届けるには？ P12

インタビュー事例から見てきた担い手を見つける工夫の具体例 ... P13

〔通いの場とは〕

「高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいう。」

〈主目的で分類した各タイプの関係性のイメージ〉



(植田, 2022 公衆衛生雑誌)

〔調査概要〕

●多様な通いの場の好事例の担い手となりうる住民層に関する調査

① アンケート調査

1. 対象者: 全国7区市町村の通いの場の担い手および参加者
2. 調査時期: 2024年10月～ 2025年1月
3. 調査方法: 自記式アンケート調査
4. 調査協力者: 268団体3,158名に調査票を配布
266団体(タイプⅠ88、タイプⅡ69、タイプⅢ109)の2,288名が回答(有効回収率: 72.5%)

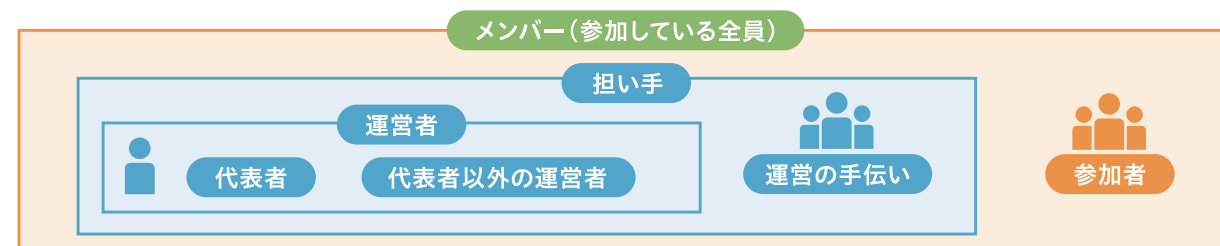
② インタビュー調査

1. 調査対象: 都内10カ所の「多様な通いの場」の運営に関わる代表者11名、担い手27名 ※インタビューを実施した団体はp14～23で紹介
2. 調査項目: 団体に関わることになった(立ち上げた)経緯、担い手のバックグラウンド、特性、メリットやデメリット、団体や他の担い手との関わり方、困りごとの有無とその対処法、担い手発掘の工夫、自治体との連携、必要な支援など

〔本調査における担い手の定義と役割の分類〕

通いの場を構成する皆さんを、役割の違いによって以下のように定義しています。

- 担い手: 運営者、運営の手伝い
 - ・運営者(代表者・代表以外の運営者の総称): 代表、役員、会計など役職がある者や、会の運営を中心的に担う者
 - ・運営の手伝い: 活動当日の進行補助や設営など、会の運営を手伝っている者(手伝いの定期・不定期は問わない)
- 参加者: 特定の役割はなく参加している者
- 担い手候補者: 担い手以外の参加者および地域住民





「通いの場に担い手がいない」を解決するために



〈通いの場の運営者ができる6つのこと〉

準備

① グループの活動内容を整理する

- 担い手を見つける前に、まずは具体的な活動内容を全く知らない人に伝えるつもりで整理しましょう。

【ポイント】

- ・グループの活動内容について、いつ、どこで、どんな内容を、どのくらいの時間・頻度（タイムスケジュール）で、どんな人が参加可能かなどを、具体的に整理してみましょう。

② どのような担い手を求めているかを整理する 参照 P7

- 現在ある役割と誰が担当しているのか、今後求める役割を書き出してみましょう。

【ポイント】

- ・担い手としての役割について、いつ、どこで、どんな役割を、どのくらいの時間・頻度（タイムスケジュール）で行うのか、毎回参加が必要か・できる時でよいのか、現在ある役割以外に必要な役割があるかなど、具体的に整理してみましょう。
- ・「役割を整理する回」としてグループ全員で確認しあう時間をつくるのもよいでしょう。

実行段階

③ 地域から新たな担い手を見つける 参照 P6/P8/P10/P13

- いつもと違う場所や方法による担い手募集の発信の仕方を考えてみましょう。
例えば、行政や地域包括支援センター主催の教室や講演会などでの情報発信を支援者と一緒に考えてみましょう。
- 街の喫茶店のように、通いすがりに立ち寄れる、地域に開かれた活動として運営することで、利用者（担い手候補）の裾野を広げることもできるでしょう。

④ 参加者から担い手を見つける 参照 P7/P8/P11

- はじめは、ちょっとしたお手伝いをお願いする気持ちで相談してみましょう。
 - 短時間でも、どんな小さいことでも「できること」があれば、担ってもらいましょう。
- ##### 【ポイント】
- ・1つの役割を複数人で担当したり、順番で交代するのもよいでしょう。

⑤ 効果的な情報伝達の手段の活用 参照 P12

- 「口コミ」の力をフル活用して、参加者全員でグループの宣伝をしましょう。
 - 情報は「掲示板・回覧板」「自治体等の広報誌」でも積極的に発信しましょう。
- ##### 【ポイント】
- ・参加者全員が、簡単に活動の紹介をできるチラシを、みんなで作るのもよいでしょう。

⑥ 担い手候補への声掛けと発信のポイント 参照 P10/P11

- 担い手として関わることで、「社会の役に立てる」「地域とつながれる」というメッセージを発信しましょう。
- 運営者の皆さんが、担い手として活動することで、どのような「やりがい」を感じているか、どうして取り組んでいるのかを参加者や地域の人に話してみましょう。

〈自治体に求められる支援〉

準備

① グループの活動内容を整理するための支援

- 各グループの活動内容をまとめるための、フォーマットを作成しましょう。
- 通いの場同士の交流会などの企画として活動内容の整理を行うのもよいでしょう。

【ポイント】

- ・グループの活動内容について、いつ、どこで、どんな内容を、どのくらいの時間・頻度（タイムスケジュール）で、どんな人が参加可能かなどを、具体的に整理するように促しましょう。

② どのような担い手を求めているかを整理するための支援 参照 P7/P13

- 各グループに、通いの場における役割の分類（P7）を提示しましょう。
- グループの担い手役割分担の好事例を共有する機会を作りましょう。
- グループメンバーだけでは対応が難しい場合の相談体制を整えましょう。

③ 地域から新たな担い手を見つけるための支援 参照 P6/P8/P10/P13

- 介護予防や高齢福祉分野以外の生涯学習、スポーツ、防災、育児などの他部門の講演会や教室と連携し、通いの場の情報を発信していきましょう。
- ##### 【ポイント】
- ・まずは、他部門の担当者と、通いの場等の高齢者の社会参加可能な場に関する情報交換を行って、各部門の場が抱えている課題等を共有してみましょう。
- 運営者が活動の概要や思いを発信できる場や機会を設けましょう。
例）講演会、広報などでの情報発信や通いの場見学ツアーの企画、開催など
 - 担い手候補者と通いの場のマッチングに向けた取り組みを考えましょう。

実行段階

④ 参加者から担い手を見つけるための支援 参照 P7/P8/P11

- 情報交換会や個別のアウトリーチ支援の際に、運営のポイントを伝えましょう。
- ##### 【ポイント】
- ・グループ立ち上げ時から、「参加している全員で運営していく」ことが大切であること。
 - ・何らかの支援が必要な人も、得意なこと・できることを担えるように、一緒に考えること。
- 適宜、課題解決のために、行政・専門職としてサポートしましょう。

⑤ 効果的な情報伝達のための支援 参照 P12

- 「掲示板・回覧板」「自治体の広報誌」をフル活用して情報を発信しましょう。
- ##### 【ポイント】
- ・活動に興味をもった人が見学などすぐに行動にうつせるように、窓口を記載しましょう。
- 男性や若い世代には、ホームページやSNSなどの情報発信も検討しましょう。
 - 通いの場の情報を収載したマップなどを様々な地域資源を活用し発信しましょう
例）商店やコンビニ、医療機関、福祉施設等

⑥ 担い手候補への声掛けと発信のポイント 参照 P10/P13

- 通いの場の担い手探しは、「健康づくり」だけでなく、「社会貢献」「地域づくり」につながる活動であることを伝えましょう。
- 「担い手」という言葉がイメージさせる責任の重さなどのハードルを下げるための啓発をしましょう。



担い手を見つける

① 地域の中から

～立ち上げ時の中心人物や組織から見たこと～

POINT



1. 新たな住民層にアプローチしてみましょう。

まずは、これまで介護予防担当がアプローチしていなかった、生涯学習、スポーツ関連などの他部門の講演会や教室参加者に、通いの場の情報発信をしていきましょう！

2. 通いの場を知らない・参加していない住民のうち、

6割の人が担い手としての参加意向があることがわかっています！

3. 不参加の原因は、通いの場の存在自体や活動内容などの情報が届いていないことです。

アンケート調査より

[立ち上げ時の中心人物・組織]

266団体(タイプⅠ88団体、Ⅱ69団体、Ⅲ109団体)に、どのような人や組織が中心で立ち上がったかを調査した結果です。

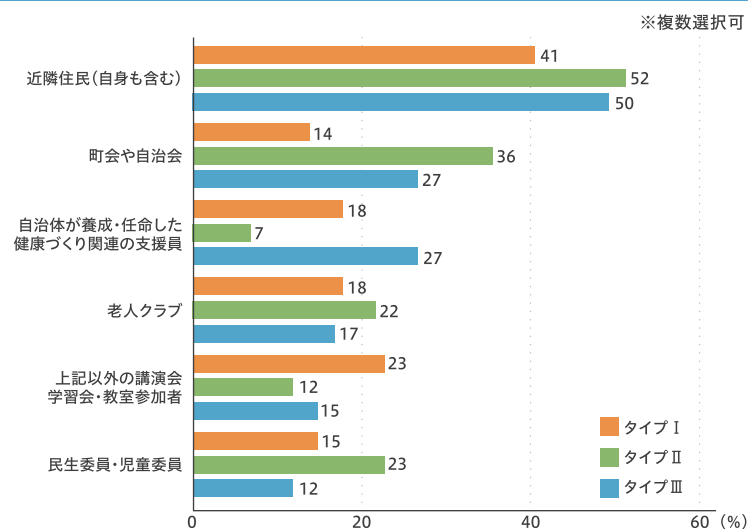
●「近隣住民(自身も含む)」が最多であった。

●タイプによって違いがあった。

→タイプⅢでは、町会・自治会などの地縁団体(27%)と自治体が養成した健康づくり関連の支援員(27%)が多かった。

→タイプⅡでは、町会・自治会などの地縁団体(36%)が多かった。

→タイプⅠでは、ばらけていたが、「その他の講演会・学習会・教室参加者」が多かった(23%)



すべてのタイプに共通して、近隣住民や町会・自治会などの、地域を基盤とした「地縁」団体を中心に通いの場が形成されていました。タイプⅠ・Ⅲでは、「地縁」団体に加えて、健康づくり関連の支援員やその他の講演会・学習会などの「知縁」をきっかけにした立ち上げが多く確認されました。今後、地域活動に参加していない新たな住民層を発掘するためには、趣味や価値観などを共通点に関係性を築く「知縁」がキーワードになります。

新たな担い手となりうる住民層を見つける・つながるためには、介護予防や高齢福祉分野での発信だけでなく、生涯学習、スポーツ、防災、育児などの他部門の講演会や教室参加者に、通いの場の情報発信をしていくことが有効です。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター調査より

2018年に都内在住の50～74歳6,000名を対象に実施したインターネット調査。

[通いの場への担い手としての参加意向]

通いの場にどのような役割で参加する意向があるかを質問したところ、

●「会の中心的な役割を担ってもよい」20% ●「ちょっとしたお手伝いをしてもよい」41%

➡地域に担い手となりうる住民がいないわけではない。

[地域活動へ参加する際の障壁]

参加意向があるにも関わらず、参加していない人に、参加する際の障壁を尋ねたところ、

●「どのような活動があるか分からない」52%

➡担い手となりうる住民層に通いの場の情報が届いていない。まずは、この住民層に情報を伝えることが必要。



担い手を見つける

② グループの中から

～潜在的な担い手は、グループの中に！～

POINT



1. 遠慮しすぎなくてもよい！参加者も、頼まれれば役割を担ってもよいと思っています。

2. 「参加者を増やすための取り組み」は、グループみんなで行いましょう。

参加者が増えると、さらに担い手が増える好循環がうまれます。

アンケート調査より

現在、どの役割も担っていない1,136名の参加者に、通いの場の運営に関する10の役割について「今後担ってもよいか」を尋ねました。

●約5割が「会場までの移動を手助け」「参加者を増やすための取り組み」「会場の設営やお茶出し・調理」を「してみたい」

または「必要ならしてもよい」と回答。

グループの活動内容によって必要な役割は異なるため、まずはグループで必要なことや手伝ってもらいたいことを全員で整理し、役割分担の相談をしてみましょう。

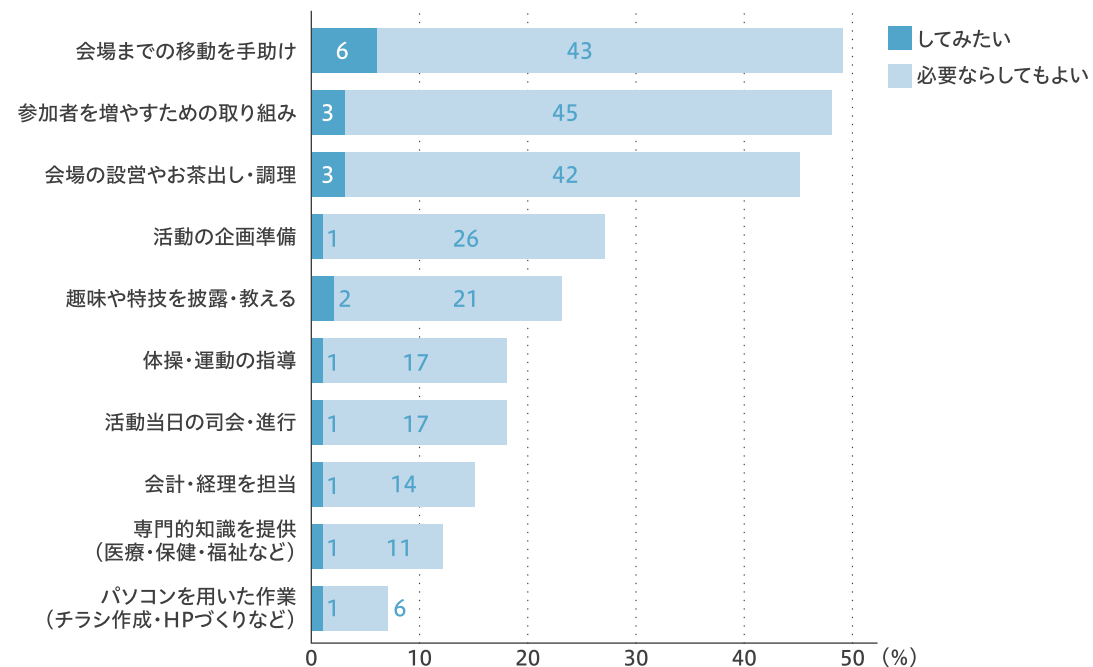
●「負担をかけてしまうから…」と遠慮しすぎるのは禁物です。

●各参加者が得意なことを見つけて、「●●をお願いします」と少し声をかけてみると、意外と手伝ってくれるでしょう。

[留意点]

人によっては、役割を一度やってみて「できなかった」、健康問題などで「今までできていた役割が少し負担だ」と感じることもあるため、困りごとを相談しやすい雰囲気づくりが必要です。他のメンバーの困りごとを自分のこととして捉え、「お互いさま」という緩やかな運営が、参加者が担い手として活躍できることにつながります。フレイルの方、認知症の方、何らかの障がいのある方など、誰もがちょっとした役割を担えることで、参加者の参加意欲の維持につながるでしょう。

[参加者が担ってもよいと思っている役割]





担い手を見つける

③さまざまな場で

～誘い・誘われて広がる担い手の輪～

POINT

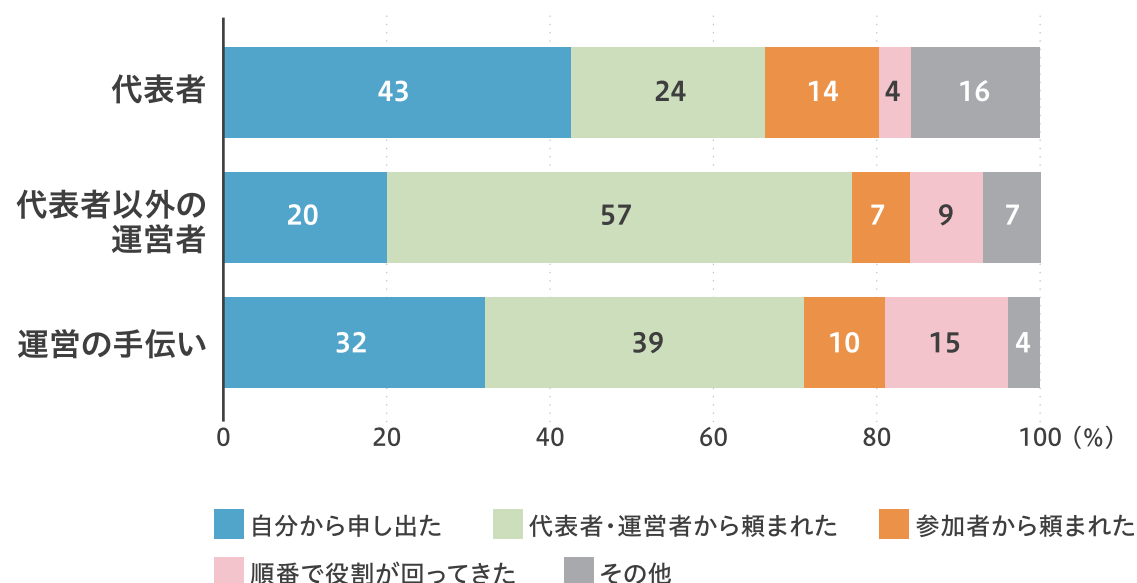


1. グループの運営者に頼まれたことがきっかけで、担い手になる人が多いことから、積極的に参加者に相談をしてみましょう！
2. 順番に担い手の役割を回すというルールを作っているグループもあります。参加者全体が担い手を経験することで、担い手の確保につながるという利点があります。

アンケート調査より

[担い手になったきっかけ]

代表者は「自分から申し出た」人が多く(4割)、
代表者以外の担い手は「代表者・運営者から頼まれた」人が多い(4～6割)



インタビュー調査より

[担い手になった・興味を持ったきっかけ]

- 介護予防リーダー講座への参加
- 活動している代表者や担い手からの誘い(新しい担い手・グループ内からの担い手)
- 自治体や地域包括支援センター主催の教室・講座
- 住民向け説明会での紹介
- 自治体職員からの個別の誘い
- ホームページやFacebook、Instagram等のSNS
- 自治体や社会福祉協議会の広報誌での担い手募集欄

グループ活動における担い手像、リーダー像の再構築

① 参加者みんなで活動をつくる

「担い手の活動(ボランティア)」には、生活の機能を維持する効果がありますが、「やりたくて取り組んでいる」ことが重要であり、「やりたくないのに取り組んでいる」場合、逆に健康効果が低下するとされます。つまり、「担い手」の活動は「嫌になるほど頑張らないこと」が長続きの秘訣であり、ちょっとした役割を参加者みんなで共有し、できる人で分担することが大切です。

② 担い手像の再構築:「担い手」という言葉のハードルを下げる

参加者みんなで役割を分担していく上で、参加者や新たな担い手を見つけることが必要となります。そのため最大のハードルは、「担い手」という言葉のイメージです。「担い手」という言葉を聞くと、「責任を背負う」というような印象を感じる方も多くいます。

「担い手」という言葉のハードルを低くするためには、「担い手」としての具体的な役割を分解して伝えることが重要です。例えば、「担い手」の役割には、「会の企画・運営」という中核を担うものから、「準備や片付け」などのちょっとした役割もあるため、あえて「担い手」という言葉を使わず具体的な「役割」で示して依頼することもよいでしょう。「担い手」活動の始まりは、ちょっとした役割からで、できそうであれば「中核の役割」を担うようになるというステップアップの形で活動する人も大勢います。

③ 「役割」の範囲をゆるやかに広げる

役割を担えない人が引け目を感じないように、「会話の盛り上げ役」「体操のカウント役」など普段当たり前にやっていることを役割づけしたり、「あなたがいてくれて嬉しい」「来てくれていることが役割」など、「役割」の範囲をゆるやかに拡大して、参加者全員でグループをつくっている雰囲気を醸成することも重要です。

このような工夫が、担い手のハードルを下げて様々な人にグループの運営に参画してもらうことと、誰もがグループに参加し続ける意欲の形成につながるかもしれません。

④ リーダー像の再構築:引っ張り役から調整役へ

通いの場におけるリーダーや代表者には、グループ活動を引っ張っていく強いリーダーシップを発揮すること以上に、グループの参加者の特技や強みに気がつき、強みを生かした役割を提案していくような調整役としての役割が求められます。誰もが役割を持つことにより、参加者みんながやりがいを感じるようになり、活動への参加の継続意欲を引き出すことにつながります。また、グループ全体のまとまりを強化し、グループ運営に参加する人を増やし、リーダーや代表者の皆さん自身の負担感を軽減し、継続的な運営にもつながると考えられます。

住民が担い手になった「動機」は？

POINT

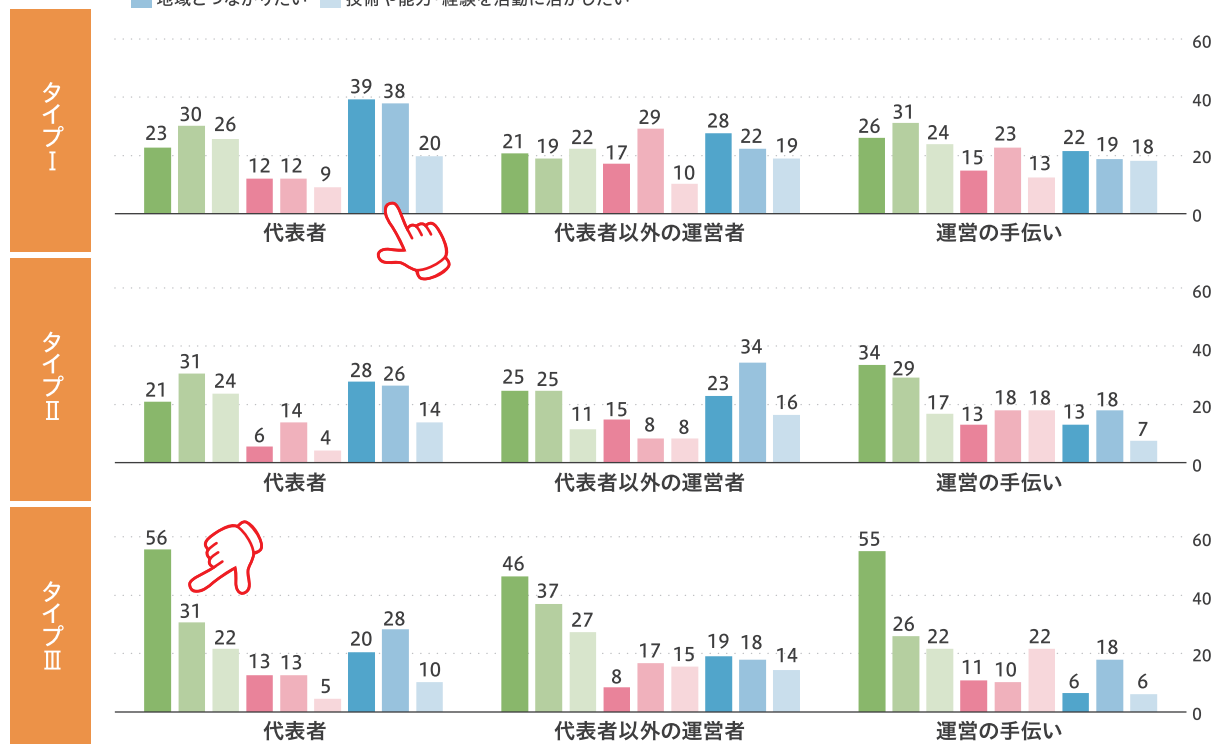
1. 代表者など中心的な担い手は、「社会の役に立ちたい」「地域とつながりたい」という思いで、担い手を始めています。担い手探しでは、まずは「これまでの経験を生かして『社会貢献』や『地域づくり』に取り組んでみませんか？」と発信してみましょう。
2. さらに、タイプⅢの担い手探しでは、「健康づくり」も併せてアピールしましょう。

アンケート調査より

[グループの運営や手伝いに参加した動機]

複数回答(%)

- 健康や体力を維持・向上させたい
- 活動を通じて友人や仲間を増やしたい
- 自らの成長につながる
- 生きがいを得たい
- 活動内容に興味・関心があったから
- 余暇時間を有意義に過ごしたい
- 社会の役に立ちたい
- 地域とつながりたい
- 技術や能力・経験を活動に活かしたい



担い手の人に、グループ活動の運営や手伝いに参加した動機を最大3つ選んでももらいました。

●全てのタイプの共通点

「健康や体力を維持・向上させたい」「活動を通じて友人や仲間を増やしたい」など、自分自身の健康増進や仲間づくりに関する回答が多く挙げられました。

●運営に中心的に関わる度合いによる違い

代表者や代表者以外の運営者では、「社会の役に立ちたい」「地域とつながりたい」などの社会貢献や地域づくりに関する回答が多い傾向がありました。

●通いの場のタイプによる違い

タイプⅠでは代表者以外の担い手では「活動内容に興味・関心があったから」との回答の多さが、タイプⅢでは担い手全体に「健康や体力を維持・向上させたい」との回答の多さが明らかになりました。

すべてのタイプで、活動の立ち上げに向けた担い手募集を行う場合には、「これまでの経験を生かして『社会貢献』や『地域づくり』に取り組んでみませんか？」というような、担い手の関心を後押しするフレーズでの発信がよいかもしれません。また、継続を支援する上でも、「担い手としての活動自体が地域に大きく貢献している」ことを認識してもらえるような取り組みが、継続の動機づけになると考えられます。なお、運動や体操を中心とするタイプⅢの活動では、「健康づくり」も併せて、前面に発信することが担い手を発見するための戦略といえるかもしれません。

インタビュー調査より

今回インタビューを実施した事例から、「通いの場」の担い手となった人たちそれぞれの「思い」「きっかけ」をまとめました。

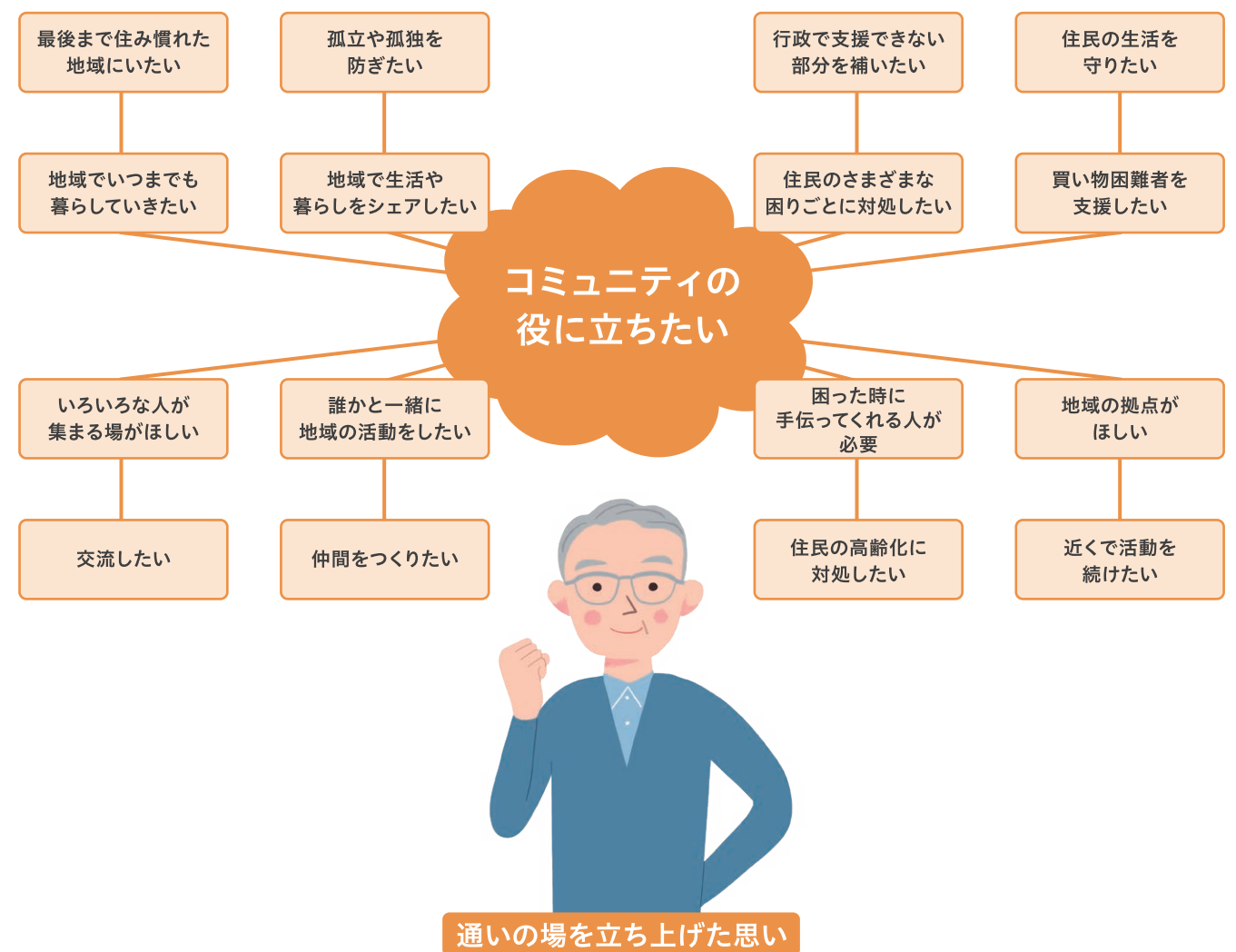
[代表者の動機]

「地域でいつまでも暮らしていきたい」「地域にさまざまな人が集まり、交流する場がほしい」という思いを持った人が代表になり、通いの場を立ち上げていることが多いことがわかりました。

●担い手確保のポイント

住民と対話をする中で、コミュニティの役に立ちたい、地域で活動したいなどの住民の思いを聞き出し、エンパワメント※することが、担い手確保につながります。

※自信を持たせることで、主体的に行動できるようにすること



[代表者以外の担い手の動機]

「友だちをつくりたい」「地域とつながりを持ちたい」という思いを持って通いの場に参加した人が多いことがわかりました。参加時点から担い手として参加した人や、参加後しばらくしてから、担い手としての活動の誘いがあった人など、担い手としての活動の開始のパターンはさまざまですが、精神的な負担がないことが、担い手になった決め手という声が多く聞かれました。結果として、「やりがい」や「社会貢献」の意欲が後発的に形成されていることもうかがえました。

●インタビュー調査から見た担い手確保のポイント

社会貢献などの強い思いではなく、参加する誰もが持つ「友だちをつくりたい」「地域とつながりを持ちたい」という「思い」で参加してきた住民に対しても、各自の得意なことや精神的な負担がなく、気軽にできることからお願いしてみましょう。

地域の情報を住民に届けるには？

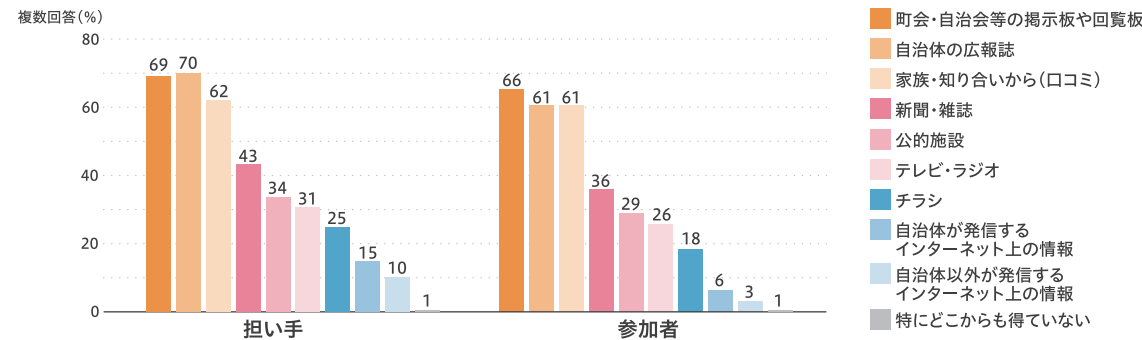
POINT

1. 口コミはあなごれない！掲示板・回覧板や自治体の広報誌とともに、参加者や住民の皆さんにも口コミで情報を発信してもらいましょう。
2. 通いの場への参加が少ない男性には、インターネット上での情報発信も効果的です。



アンケート調査より

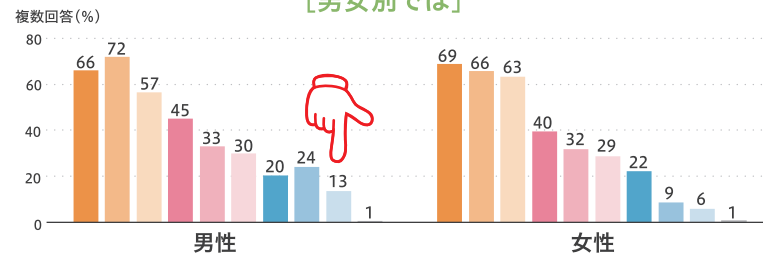
【地域の生活情報・イベントなどの情報はどこから得ているか】



- 「町会・自治会等の掲示板や回覧板」「自治体の広報誌」「家族・知り合いから(口コミ)」で地域の情報を得ている人が多い。
- 男性ではインターネット上の情報から得ている割合が高い。

スマホの使用率は男女ともに70%程度と高かったです。パソコンの使用率は、女性17%に対して男性は52%と高い傾向がありました。男性のパソコンの使用率の高さが、インターネット上の情報を得ている割合の高さにもつながっているようです。

【男女別では】



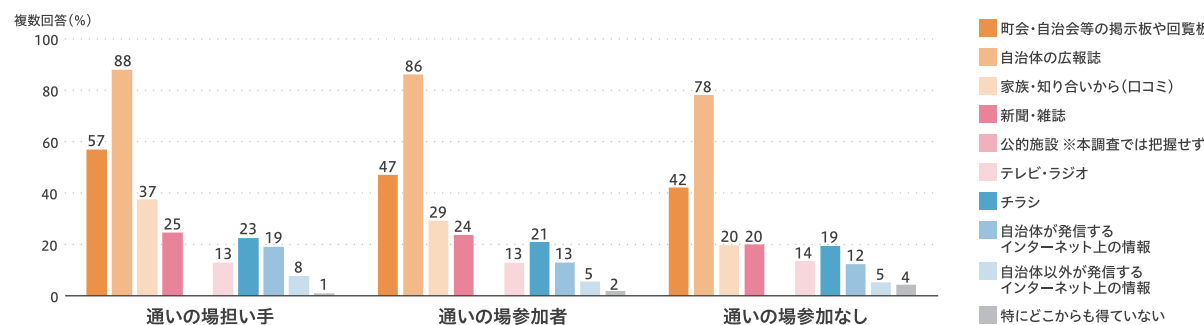
インタビュー調査より

若い世代の担い手発掘には、ホームページやFacebookやInstagram等のSNSによる発信を行うことが効果的であることが見えてきました。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター調査より

2021年に都内4自治体在住の55歳～84歳の住民から無作為抽出された36,000名を対象に実施した調査

通いの場に参加していない住民に、地域の情報を伝えるには、「掲示板・回覧板」や「自治体の広報誌」での発信が効果的です。調査がコロナ禍であったため、人との交流の少なさから「家族・知り合いから(口コミ)」が少なかった可能性があります。



インタビュー事例から見えてきた担い手を見つける工夫の具体例

ここでは、今回インタビューを実施した通いの場で取り組まれている担い手確保の工夫から見えてきた、「通いの場」の担い手確保のためのポイントをまとめました。



【地域の住民から、新たな担い手を見つけるための工夫】

●誰もが参加しやすい活動や環境の工夫

- ◎いつでもふらっと立ち寄れ、初めての人も気軽に参加できる雰囲気や環境を心がける。
- ◎街の喫茶店のように、通りすがりに立ち寄れる活動になることで、利用者(担い手候補)の裾野を広げる。

●活動を知ってもらう工夫

- ◎住民が関心を持つようなイベントを開催したり、地域のお祭りに協力して周知。
- ◎広報誌やチラシ、ホームページなどで日頃から情報を発信することで、どのような団体かを知ってもらうことで、応募時の安心感につなげる。

【参加者から、担い手を見つけるための工夫】

●誰もが「役に立てる」と感じられる役割設定

- ◎短時間でも、どんな小さいことでも「得意なこと、できそうなこと」を相談してみる。
- ◎高齢になって病気になっても、認知機能が低下しても、できる範囲で活動を続けられる(来てくれることも役割)。
- ◎地域のシニアだけが担い手ではなく、多世代も担い手としてとらえる。

●一人に負担を集中させない

- ◎少しずつ役割を引き継ぐなど、負担のかからない担い手の活動体制をつくる。
- ◎各自ができる時間に、できることを行う。

●活動の目的を明確にし、思いを共有する

- ◎同じ思いで活動することで、スムーズに業務を移行できる。

【担い手を見つけるために、自治体に求められる支援】

代表者をはじめとする通いの場の担い手が、自治体に望んでいることとして、今回のインタビュー調査では以下のことが挙げられました。

- 担い手から気軽に相談を受けられる関係づくりや相談窓口などの体制整備
- 日常的に担い手と利用者への目配りをし、必要に応じて専門職の立場から助言
- 担い手という言葉のハードルを下げるための啓発
- グループの担い手役割分担の好事例を共有するための情報交換の機会を作る
- 担い手候補と場のマッチング

次のページから、今回インタビューした10事例を紹介します！

みんなに「お互いさま」の気持ちがあれば 自然に、スムーズに、世代交代ができる

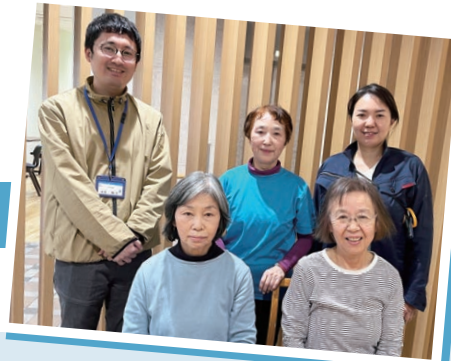
落合元気くらぶ／東京都多摩市

タイプⅢ 非拠点型

【グループの概要】



- 設立／平成28年 ●運営形態／任意団体 ●活動内容／筋トレ、ストレッチ、口腔体操、脳トレ、歌など
- 活動場所／コミュニティセンター ●活動頻度：週1回 ●参加者数(登録者数)／約40人
- 参加者層／主にコミュニティセンター利用エリアのシニア ●一人に負担が集中しないような活動体制の提示



代表者の声 萩生田浩子さん

東京都介護予防・フレイル予防推進員が、市の担当者や介護予防リーダーと相談しながら「元気アップ体操」という介護予防体操を考案し、それを広める活動として落合元気くらぶが始まりました。介護予防事業の一環ということで市からの補助金を受けて運営しています。私は元々は一般の参加者でした。

専業主婦として長い間、家の仕事と親の介護の日々が続いていましたが、60歳ぐらいの時、介護をしていた義母が施設入所し、時間ができたタイミングでご近所の方にこの教室のことを聞いて、参加したのです。その時に槇さん(初代の代表者)に勧められ、介護予防リーダーの養成講座を受講し、5期生として修了しました。

代表になったのは3年前から。初代の方が3年、二代目の方が4年くらい務めて、次はお願いしますといわれ、お引き受けしました。任期

が決まっているとか、引き継ぎのマニュアルがあるわけではありませんが、活動のたびにお手伝いなどをする中で、少しずつ役割とかお仕事を移行していくという感じです。

代表のお仕事としてはリーダーさんのスケジュールを決めたり、市への報告書を作ったり、活動のほかに事務仕事がたくさんありますが、それほど負担には感じていません。むしろ楽しく通う場ができ、家族に対して私の外出日が定着してきました。それから、活動を通して介護予防や介護に関する情報を知ることができるので、ご近所の方が困っている時に相談に乗ることもできるようになりました。

最近では夫が介護状態になってしまったのですが、グループの皆さんが助けてくださるので、続けることができます。

担い手の声 槇洋子さん／東眞理子さん

私はグループの立ち上げに関わり、初代の代表を務めました。体操が活動のメインではありますが、それはあくまでもツールであって、この場に集まるということが一番大切だと思っています。

今の課題は、やはり若い担い手の不足。最初の頃は心配していませんでしたが、この数年、コロナ禍もあり、全く人数が増えなかったのです。存続のために 次の世代の人に入っていただきたいと思い、自分たちで声をかけることを意識するようになりました。市も働きかけてくださっています。

代表も一人でずっとやっていたはその人が倒れた時に続かなくなってしまいます。だから、1年間ぐらいはリーダーの人たちに代表の仕事を手伝ってもらって慣れてもらい、少しずつ移行していくような

スタイルにしています。(槇さん)

私はずっとフルタイムで働いていたため、地域とのつながりが全くなかったのですが、定年退職後に市で開催している教室などに積極的に参加するようにしていました。少しでも地域の人の役に立てればという気持ちで、介護予防リーダー養成講座を受講、修了後すぐに活動をスタートしました。

それからは毎週必ず来る場所ができたので、1週間のリズムになりますし、新しく人とのつながりができたり、これまで触れたことのない話を聞くことができたり、ちょうどいい距離感で、これまでとは違う世界が広がりました。(東さん)

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

●ゆるやかな任期制による代表者の交代

代表者と数名の担い手が、一緒に活動をする中で少しずつ仕事・役割を移行し、次へ引き継ぐなど、負担のかからない担い手の活動体制を考えることが大事。

行政・支援者の視点

●担い手と行政担当者・支援者との信頼関係

●一人に負担が集中しないような活動体制の提示

サポート役・相談役として、担い手から気軽に相談を受けられる関係づくりや相談窓口などの体制を整備する。

地域で共有するリビングを目指し 多様な人が気軽に集まれる場に

ドリームタウン／東京都板橋区

タイプⅡ NPO主催

【グループの概要】



- 設立／平成23年 ●運営形態／NPO法人 ●活動内容／多世代食堂、通所B、子ども食堂、ホームレス支援など
- 活動場所／団地内拠点 ●活動頻度：週3～4回 ●参加者数／年間約4500人 ●参加者層／地域住民



代表者の声 井上温子さん

学生時代に高島平のまちづくりに関わった時に地域のさまざまな課題が見え、誰でも来られるリビングのような居場所があれば、互いに支え合う力が生まれるのではないかと思います。コミュニティスペース「地域リビング プラスワン」を立ち上げました。食事の提供やカフェタイム、料理教室やイベント、こども宅食も始めました。利用者の年齢層は赤ちゃんから90代と幅広く、月4回の介護予防の日(体操や歌)を設けて通所Bとしての活動も担っています。以前は365日開けていましたが、今は週3～4回、昼か夜にオープンしています。居場所として機能するためには、もう少し日数を増やして、来たい時にふらっと立ち寄れる場所であることが理想なのですが。

今、ボランティア登録しているのは約30人ですが、中心になれる人を確保するのが難しいです。例えば認知症の人や障がい者、ひきこもりがちだった人などのボランティアが調理に参加する時はフォローが必要です。初めて参加する人が楽しく続けるためにも最初は助けが必要です。中心になる人に報酬を支払っていたこともあります。財源が厳しく続きませんでした。そういう人が1人いれば20～50人のボランティアをコーディネートできるので、せめて最低時給くらいをサポートする制度を自治体が設けてくれるとありがたいですね。引き継げる人をどう見つけるかも課題ですが、これまで自然に参加者の中から中心になる人が現れてくれたので、今は無理せず、できる範囲のことだけをしています。

担い手の声 Sさん／Oさん／Mさん

子ども食堂のニュースを見て、私も近所で手伝いたいと検索し、ホームページがしっかりしていて、外からも中の様子が見えたここに来ることに。続けているうちに代表が大変そうなのを目の当たりにして、事務仕事も手伝うようになりました。ボランティアはやはり足りないの、ポスターなどで募集していますが、新規で来る人はホームページ経由が多いですね。元気な高齢者はボランティアではなくパートやシルバー人材センターを選ぶことも多いので、大学生のボランティアが月1回でも来てくれるといいのですが。これからこういう場を立ち上げるとしたら、全面的に寄り添ってくれる自治体の担当者が必要だと思います。(Sさん)

在宅で仕事をしていた時に昼食の弁当を探していて、安くて美味し

いので通い始めました。仕事を引退してから、人手が足りないと聞いてボランティアを始め、今は週1回、5時間くらい手伝っています。ボランティアは無料で食べられるのですが、料理も美味しいしおかわりも自由。雰囲気も明るくて、楽しい人ばかりなので続けられていますね。(Oさん)

近所の人に紹介してもらったことがきっかけで、ここでボランティアを始めました。月2～3回調理の手伝いと電話対応、お弁当の配達や見守りを担当しています。私は緑内障のために目がよく見えないのですが、ここでは障がい者も分け隔てなく受け入れてくれます。みなさんに声をかけてもらえるのがとても嬉しく、それが魅力で続けています。(Mさん)

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

●ホームページやSNS等の充実

新しいボランティアはほぼホームページからの応募。どういう団体かわかるのが応募時の安心感に繋がる。

●気軽に参加できる場づくり

来たい時にふらっと立ち寄り、初めての人にも敷居が低いのが理想。

行政・支援者の視点

●通いの場リストのホームページへの掲載や、イベント情報の発信

通いの場マップやリスト、活動発表などのイベント情報をホームページに掲載したり、SNSで発信するなど、今までと異なる層への情報発信。

団地に住むすべての人たちにとって 何歳になっても居場所であり働ける場所に

たてキッチンさくら／東京都八王子市

タイプⅡ 拠点型



【グループの概要】



- 設立／平成30年 ●運営形態／NPO法人 ●活動内容／惣菜販売、弁当配食、健康相談、地域の見守り、災害時支援など
- 活動場所／団地内拠点 ●活動頻度：週5回（月～金曜、祝日は除く） ●参加者数（登録者数）／約50人
- 参加者層／団地住民および市内の近隣住民

代表者の声 小池さとみさん

私は数年前に前任者からバトンタッチした二代目。立ち上げ時から一緒に活動していたので、引き継ぎは比較的スムーズだったと思います。ここは、食を軸とした、みんなの居場所であり、働ける場所。オープン当初からのスタッフたちが高齢化していくのに加え、なかなか若い人材の発掘も見込めないという現状はありますが、全ての住民が共存・共生できる場でありたい、という原点を忘れずに活動を続けています。団地内には、まだ人知れず困っている人がいると思うので、今は、そういう人たちに、どうしたら私たちの見守る目と食事を届けることができるか、話し合いを重ねながら模索しているところです。

この場所があることで、住民同士、スタッフ同士、お互いの見守りができます。団地内の高齢者見守り相談室や地域包括センターに、日頃

から困った時には相談できる体制ができていますので、利用者やスタッフに何かあった時には、すぐに必要な支援につなぐことができて安心です。専門職の方も、手が空いた時にはボランティアで手伝ってくれるなど、日頃から目配りしてくださるので、とてもありがたいと感じています。

この活動をずっと継続できれば、多くの住民を助けられると思いますが、継続のためには、やはり人材が必要。これまでもご縁に恵まれてきたので、これからもきつといい人との出会いはあるでしょう。そのためにも広報活動が大切ですから、手作りの広報誌を年1回発行して、団地内の全戸に配布しています。今後は若い人材を見込んでSNSでも積極的に発信していくつもりです。

担い手の声 糸井幸子さん／狩野真澄さん／野原治さん

定年退職後に手話を勉強し、障がい者施設で約4年間働きました。しかし、その仕事を辞め、外で活動していた生活から一変して夫と2人で家にいる時間が増え、会話も減少。将来への不安を感じていました。そこで働き先を探していた時に、社会福祉協議会を紹介され、ここで働き始めました。現在8カ月が経ち、仕事を通じて得られる経験の大切さを実感しています。働くことで人間的にも成長できるのが楽しみです。ボランティアとはいえ、責任を持って仕事をするのを大切にしています。（糸井さん）

2005年に脳梗塞で倒れ、その後リハビリしながら過ごしていたところ、オープン当時に団地内の友人に誘われ、4年くらい惣菜作りを手伝っていました。しかし、体調を崩し一時休養。その後、周囲の皆さんの温かい言葉に励まされて、リハビリをしながら再びここで働くよ

うになりました。現在は週1回、3時間、足の状態が悪くなってきたため、座ってできる仕事を担当しています。「ここに来れば役に立てる」ことが本当に嬉しいです。スタッフ同士の会話やお客さんとの触れ合いも大切。地域の中でお互いに知り合い、つながりを持つことは、とても素晴らしいことです。（狩野さん）

システムエンジニアをリタイア後、2年ほど前からこの団地で暮らしています。団地内で配布されたチラシをきっかけに、2023年11月からボランティア活動を始めました。現在は週2回、お弁当の配達を担当し、団地内を歩いて届ける仕事をしています。お弁当を渡したときに、お客さんが笑顔で「ありがとう」と言ってくれるのが励みです。今後は、ほかの仕事にも挑戦しながら、もっと地域に貢献していきたいと考えています。（野原さん）

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

- 誰もが「役に立てる」と感じられる土壌を作る
高齢になって疾病や認知症を抱えていても、できる範囲で活動できる雰囲気が必要。
- 根気強い情報発信
広報誌やチラシで近隣住民に対して日頃から存在をアピール。今後はSNS活用も検討。

行政・支援者の視点

- すぐに相談できる体制づくり
日常的に担い手と利用者への目配りをし、必要に応じて専門職の立場から助言。
- 地域の他の機関とのパイプ役になる
近隣の大学（ボランティア組織など）や医療機関との連携をサポート。
- 通いの場リストを広報誌やチラシなどで積極的に発信
広報やチラシなどで、通いの場の情報を発信するなど、情報発信の支援。

働きがいと賃金支給で持続を目指す 食を軸とした地域&多世代交流の場

まどみ荘／東京都荒川区

タイプⅢ 拠点型



【グループの概要】



- 設立／令和4年 ●運営形態／株式会社 ●活動内容／食堂、弁当販売、コミュニティセンター、シェアハウスなど
- 活動場所／自社物件 ●活動頻度：週6回（月～土曜） ●参加者数（登録者数）／約10人 ●参加者層／近隣のシニア、首都圏在住の学生

代表者の声 原恵理さん（運営法人役員）

私たちは介護事業を行っているので、活動の主な目的は介護人材の発掘と育成です。介護人材の発掘には地域から取り組む必要があると考え、地域のさまざまなイベントに参加して介護の仕事について広く周知するとともに、区役所の職員や他の事業者との人脈を築いてきました。このネットワークが、現在の活動の基盤となっています。

活動の場をカフェにしたのは、介護事業を通じて「食事の重要性」を強く感じていたからです。特に高齢者と接していると「もしかしたらこれが最後の食事になるかもしれない」と感じる時もあります。そのため、食事を提供する場所を作りたいという思いがずっとありました。荒川区という地域特性も私たちの活動に最適。この地域は昔ながらの近所付き合いが今も残る下町で、行政の担当者や住民との距離も近く、地域と協力して取り組みやすい環境なのです。

カフェの運営には、以前のイベントで知り合った人を通じて、地域活動に興味を持つ学生たちが参加しています。現在、コアメンバーとして約10人の学生が働いており、求人活動や日々の運営もすべて学生たちに任せています。地域貢献が目的ですが、学生たちには一定の賃金を支払っています。私たちは事業主として、学生たちに仕事を発注する形をとっています。この仕事を通して、学生たちには学びや成長を楽しんでもらいたい。そして、その延長線上に介護人材の育成が実現すれば理想的です。

学生が中心ですが、働く人に年齢制限は設けていないので、介護現場で担い手になってくれそうな人に声をかけたりもしています。現在は地域のシニアの方が調理を担当してくれており、自然と多世代交流の場にもなっています。

担い手の声 菊田玲子さん／長江萌夏さん（2024年度運営代表）

主人の介護のために来ていたヘルパーさんの紹介で、2024年4月からここで働き始めました。私は料理が好きで、以前の仕事でも20人分の食事を作っていたので、お弁当作りの仕事はぴったりでした。家も近く、週3日、1日4時間働いています。この仕事は、75歳を超えた私にとって、やりたいことが実現できる貴重な機会。学生さんたちとの交流は、まるで孫たちと接しているようで、スマホやパソコンの使い方を教えてもらったり、逆に料理のことを教えたり、楽しい時間を過ごしています。

以前は介護の仕事をしていましたが、75歳の時に骨折して約1年間は自宅にこもりがちになり、罪悪感や無力感に悩んだことも。この仕事との出会いに救われた思いです。このカフェが地域の皆さんが気軽に立ち寄り、交流できる場になることを願っています。赤ちゃん連れの親御さんたちにも、ぜひ利用してもらえたら嬉しいです。（菊田さん）

区のイベントにボランティア参加したことがきっかけで、ここでアルバイトを始めました。週1～2回カフェで働き、学生代表として週1回の打ち合わせにも参加しています。最大の魅力は、異なる世代や立場の人々と交流できること。地域の高齢者、介護業界の方、個人事業主、行政の方など、さまざまな背景を持つ人々と話すことで、自分の視野が広がり、介護にも関心を持つようになりました。いわゆる「タイパ重視」のアルバイトとは違い、「人との関わり」や「地域との交流」に価値を感じられる場です。

課題はやはり学生代表の引き継ぎです。私の場合は前任者が急に辞め、引き継ぎが十分にできなかった上に、初期の思いや意図を誰も知らない状況の中で、原さんのサポートを受けながら進めてきました。次の代のために心がけているのは、他のメンバーのモチベーションを保つために、私一人で役割を担いすぎないようにすること。みんなの仕事をただの作業に終わらせないように考えて運営しています。（長江さん）

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

- 地域イベントに積極的に関わる
普段接することのない多世代の人たちと出会う。必ずしも地域のシニアだけが担い手ではない。
- 1人に負担を集中させない
「できる時間にできることをする」が基本。
- ボランティアに頼りすぎない
「お金」「楽しさ」など、何らかの見返りがないと続かない。
- 「やりがい」+αが大事
「楽しさ」「お金」など、「やりがい」+αがあると続きやすい

行政・支援者の視点

- 担い手と行政担当者・支援者の顔の見える関係性
特に用事がなくても普段から接していることで、担い手のニーズが見えることも。
- 担い手を募集している通いの場の情報をホームページ、SNSなどで発信
担い手を募集している通いの場情報をホームページに掲載したり、SNSで発信するなど、今までと異なる層への情報発信。
- 情報交換会や個別のアウトリーチ支援での共有
「参加している全員で運営していく」ことをメンバーで共通認識してもらうことの大切さやそれを運営者に伝えていく機会を作る。

住民の声を生かして次々にサービスを拡張 地域のつながりを育む、交流と学びの場

ふふ富士見／東京都調布市

タイプⅠ・Ⅲ 拠点型

- 【グループの概要】
- 設立／令和5年 ●運営形態／任意団体 ●活動内容／カフェ、子育てひろば、生活支援サービス、体操教室、歌声サロン、各種レクリエーション活動、送迎サービスなど ●活動場所／法人物件 ●活動頻度：週4～5回(月～木曜、第2・第4土曜)
 - 参加者数(登録者数)／約45人 ●参加者層／市内および隣接市内の住民

代表者の声 矢野美穂さん

私は元々、社会福祉協議会(社協)の職員として、富士見町西側エリアで個別相談や居場所づくりの支援を行っていました。その中で「地域と繋がっていない」「情報が入らない」「相談する場所がわからない」「孤立している」という課題が浮き彫りになり、解決には情報発信と相談機能を備えた居場所が必要だと痛感。社協を退職し、ちょうどいいスペースが見つかったので、市のスタートアップ事業補助金を受けて活動を開始しました。当初はコアメンバーと話し合っ

て活動内容を決め、地域のニーズに合わせて徐々にサービスを追加。現在、カフェ、子育て広場、学生服のリユースショップ、生活支援サービスを提供しています。社協時代の人脈や経験を活かしつつ、今では自由に動けるため、新たな発見もあり、地域の人々との深いつながりを築いています。

担い手の声 河合環自さん／田中治美さん／中村茂美さん／松竹みつよさん

調布市内で高齢者の生活支援に携わってきた私は、行政では対応できない「こぼれ落ちてしまうニーズ」に応えるため、「まごのて」というサービスを開始し、電球交換や粗大ゴミ出し、移動支援などの有償サポートを提供しています。このサービスを始めた頃から矢野さんと協力して活動を進めています。ポリシーは「顔の見える関係」を重視し、利用者の困りごとだけでなく「やりたいこと」を実現する手助けをすること。この活動が地域のつながりを広げ、住民が安心して暮らせる環境づくりに貢献できたら嬉しいです。(河合さん)

火曜日に「10筋体操」のお手伝いや昼食準備を担当し、元気な高齢者と楽しく交流しています。ここは居心地がよく、自然と会話が生まれる場所。他にも写真洗浄ボランティアを続けており、活動を通して自分自身も支えられていると感じます。以前は体力的に無理だと思って

いましたが、高齢者でもできることがあると知り、今では生活の張り合いになっています。(田中さん)

調布の社協でチラシを見かけ、ここが理想の場だと感じてボランティアを始めました。火曜日にカフェを手伝い、月1回音楽療法士として「歌う会」を開催。障がいのある娘と一緒に活動するようになり、良い経験になっています。ここはお年寄りだけでなく、誰にでも開かれた場所。私にとっても、安心して頼れる大切な存在です。(中村さん)

2024年に長崎から引っ越し、慣れない環境で孤独を感じていた時に、ボランティア関係者から紹介され参加しました。元気な方々との会話が楽しく、カフェや折り紙サロンの活動で生活にメリハリが生まれました。多くの人と交流が学びの機会となり、地元情報を得られるのも助かっています。(松竹さん)

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

- 住民の小さな声に常に耳を傾ける
きめ細かくニーズを拾うことで集う人が増え、ひいてはその人たちが担い手候補になりうる。
- 担い手のハードルを下げる
短時間でも、週1回でも、どんな小さなことでも「できること」があれば受け入れる。とにかく楽しく活動する。

行政・支援者の視点

- 潜在的担い手の掘り起こし
中心となる担い手の人柄や人脈によって運営されているグループの場合、中心人物と同レベルの後継者を見出すのは困難。そこで諦めずに潜在的な担い手の掘り起こしを支援する。
- 情報交換会や個別のアウトリーチ支援での共有
フレイルの人や何かしらの障がいがある人も、得意なこと・できることを役割として担えるように、一緒に考えていくこと。



多様な団体による共同運営で実現した 人々が緩やかにつながる憩いの場

笹塚十号のいえ／東京都渋谷区

タイプⅠ・Ⅲ 拠点型

- 【グループの概要】
- 設立／令和6年 ●運営形態／NPO法人ほか多事業連携 ●活動内容／カフェ、各種プログラム、住民支援など ●活動場所／賃貸物件
 - 活動頻度：週3日 ●参加者数(登録者数)／年間約5500人、1日約50人 ●参加者層／地域住民

代表者の声 戸所信貴さん

私は、かつて地域包括支援センターのセンター長をしていましたが、公的サポートだけでは対応しきれない地域の課題を痛感していました。「行政や福祉の手が届かないところをカバーできる場所を作りたい」と思い、定年前に思い切って退職しました。しかし、私には「思い」はあってもノウハウがなく、具体的な提案をしてくれた左京さんとの出会いが、昨年から本格的に活動を始めるきっかけになりました。

スタッフは20～70代の約18人が有償ボランティアとして参加しています。「もう1人の家族」として、実の家族には頼みづらいことでも、自然に手を差し伸べられる存在を目指しています。プライバシーに配慮でき、第三者の立場を保てる人をお願いしており、ご近所すぎる人や知り合いが多すぎる場合は、慎重に対応しています。また、賃金を支

払うことで、無理なく続けられる環境を作り、持続可能な活動を支えることを大切にしています。

利用者は子どもから高齢者まで幅広く、特に高齢者が8割を占めています。男女比は半々で、男性利用者も多く参加しています。常連さんがたくさん来てくださっていて、自然にお互いを思いやり、心配し合う気風が生まれています。初めての人でも入りやすいように、大学生が主催するワークショップや、子ども向けのシャボン玉遊びなど、多世代が気軽に参加できるイベントを工夫しています。

将来的には、この地域のあちこちに「十号のいえ」のような誰もが立ち寄れる場所を増やしたいと考えています。シャッター街にもコミュニティができれば、地域全体がもっと元気になると思います。

担い手の声 吉川真以さん／左京泰明さん

以前からの知り合いだった左京さんから声がかかり、ここで働くようになりました。事務局として、現場をトータルに見ています。基本的に営業日はここにいるので、さまざまな年代や背景を持った人と接しています。福祉作業所に通う青年が必ずお昼過ぎに顔を出し、無料で提供している麦茶をみんなに配ってくれたり、高齢の男性がハーモニカを吹いてくれたり。それぞれが自然に役割を持ち、居心地の良さを感じてくれているようです。ここでは誰も否定されません。みんなが「ここにいていいんだ」と思える雰囲気があります。「困っています」と言える人は役所に行けるけれど、困っていても言えない人もいます。で、そういう人たちが気楽に来られる場所が地域には必要です。この「いえ」は、そんな場所に近いと感じています。(吉川さん)

私は約20年前からNPO活動を通じて渋谷区の人々と関わり、現在も複数のNPOで経営サポートなどを行っています。「笹塚十号のいえ」は、福祉事業所、NPO法人、訪問看護、大学、企業など多様な団体が共同で運営しています。家賃が高額な都心部ではNPOが収益なしで拠点を維持するのは難しいですが、地域福祉の理念に共鳴する団体が「スイミー」のように集まり、持続可能なモデルを実現しました。このモデルは都市型コミュニティの新しい形として、他地域にも広がる可能性があります。行政サービスは「マイナスを0にする」ことに重きを置いていますが、地域では「0からプラスにする」支援も求められます。今後は、自治体にサポートを求めるのではなく、私たち民間が行政を支え、業務提携のような形で地域の課題に柔軟に対応する体制を目指していきたいと考えています。(左京さん)

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

- 複数の団体が協力して運営
それぞれの専門分野、得意分野で断続的に担い手を輩出。大学ボランティアなど若手の確保もしやすい。収益事業を行わない団体が、都市部でも場所の確保を可能にするモデルになりうる。

行政・支援者の視点

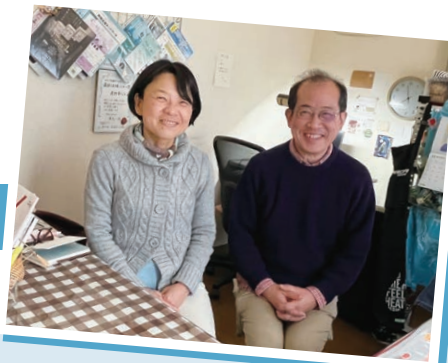
- 地域の他の機関とのパイプ役になる
通いの場と地域の民間企業や近隣の大学の学生ボランティアなどとの連携をサポート。
- 担い手を募集している通いの場の情報をホームページ、SNSなどで発信
担い手を募集している通いの場情報をホームページに掲載したり、SNSで発信するなど、今までと異なる層への情報発信。



自然体の「住み開き」スタイルで みんなの「やりたいこと」を形に

しかのいえ／東京都北区

タイプⅡ 拠点型



【グループの概要】

- 設立／令和元年 ●運営形態／個人事業 ●活動内容／カフェ、各種講座、地域ビジネス支援など ●活動場所／個人宅
- 活動頻度：毎日 ●参加者数(登録者数)／2人 ●参加者層／広域広範多数

代表者の声 鹿野青介さん

30年間勤めた出版社を辞め、私たちの自宅を「住み開き」という形で開放し、人々が集まれる場所をつくりました。根底には、これまで後回しにしてきた「やりたいこと」を諦めたくないという思いが強くなります。現在、予約なしで誰でも立ち寄れる「本の茶屋」を週3日と、イベントや教室の開催などを不定期で行っています。最初は僕たち自身がやりたかったこと、やってみたいことを形にしてイベントを開いていましたが、やがて「お客さんたちのやりたいこと」にフォーカス。「縁がわ大学」を立ち上げ、訪れる人が講師となり、自分の得意なことや好きなことを形にする場を作りました。皆さんがただのお客さんではなく、積極的にプレーヤーとして関わってくれて、「しかのいえ」を支えてくれています。自宅を開放することのリスクも想定できますが、実際には危ない目

に遭ったことはありません。SNSでは情報を発信していますが、大々的な広告や不特定多数に向けた宣伝はしていないので、来てくれるのは人的つながりから広がった方々がほとんど。家族にも活動内容をオープンにして理解してもらっています。

この場所を運営する上で、私が大切にしているのは「自主性」。自分でやりたいことを見つけ、無理なく楽しむことで、自然とパワーが出るのではないのでしょうか。私たち自身もこれから年を重ねていきますが、その時々で素直に自分の気持ちを受け入れ、自然体でありたい。そして、得たものや感じたことをみんなで分かち合える場所にしていきたいです。今後は、ここに来てくださるお客さんたち同士がつながれる場を作りたいと考えています。

担い手の声 鹿野華代子さん

立ち上げ前に参加したビジネスコンテストを通じて、コミュニティビジネス(CB)を推進するNPO法人とつながり、私たちの活動が、地域課題をビジネスの手法で解決するというCBの考え方に近いことに気づきました。自治体の補助金にチャレンジしたこともあります。補助金の目的に合わせることで自由が制約されると感じ、自主財源での運営を基本スタンスとしています。行政からは広報面でのサポートがあるとありがたいと思います。

今、力を入れているのは「縁がわ大学」。私たちが枠組みを提供することで、初めての方でも「やりたいこと」に挑戦しやすくしています。実際、訪れた人が他の人のイベントに触発されて新しいイベントにトライするなど、良い循環が生まれています。「縁がわ大学」が単なる学びの場にとどまらず、定年後も自分の得意なことを生かして仕事につな

げる機会になれば嬉しいです。こうした運営を続けていくためには、収益化も重要です。特に高齢の利用者さんにとっては、同じ顔ぶれが長く続くことが安心につながりますので、持続可能な仕組みづくりを工夫していきたいです。

お客さんとのつながりを大切にするために、無料の公式LINEや手書きのコメントを添えた暑中見舞いなど、さまざまな手段で情報を発信しています。それもあまり宣伝色が出ないように、「こういうのを今度やるから遊びに来ない？」という、あくまで「お付き合い」の感覚で接しています。リピーターが多いのはありがたいことですが、初めての方にも気軽に立ち寄ってもらえるよう、常にオープンな雰囲気心を心がけています。

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

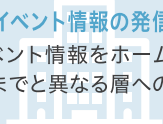
住民の視点

- 活動の目的を明確にし、担い手同士で共有
- 担い手たちが同じ思いで活動することで、少しずつでもスムーズに業務の移行ができる。強制でなく、相互コミュニケーションを深めることで目的を共有することが大切。



行政・支援者の視点

- 「住み開き」スタイルの選択肢の発信
- 「住み開き」による通いの場の選択肢を発信することで、「住み開き」での通いの場を立ち上げる新たな担い手の拡充の可能性。
- 通いの場リストのホームページへの掲載や、イベント情報の発信
- 通いの場マップやリスト、活動発表などのイベント情報をホームページに掲載したり、SNSで発信するなど、今までと異なる層への情報発信。



役割を分け合い無理なく続ける 笑顔の絶えない健康づくりの場

笑ってげんき会／東京都三鷹市

タイプⅢ 非拠点型



【グループの概要】

- 設立／平成27年 ●運営形態／任意団体 ●活動内容／体操、各種プログラム ●活動場所／主にコミュニティセンター
- 活動頻度：週1～2回(オンライン含む) ●参加者数(登録者数)／約100人 ●参加者層／市民

代表者の声 近藤敬子さん

「笑ってげんき会」は、シニア向けのフレイル予防体操の自主グループです。並木富士子講師の下、ストレッチを中心に、脳トレ、筋トレを取り入れ、笑ってげんき会(シニア・ジュニア)、駅前、コロナ禍で生まれたオンラインの4グループで各グループ月2回～4回実施しています(現在はシニア・ジュニア合同)。現在の参加者は主に70代から80代となっています。

参加者同士の交流も大切にしており、休憩時間のおしゃべりタイムをはじめ、周年行事の合同ランチ会では出し物等も企画し大いに盛り上がっています。講師の笑いを引き出すトークとあわせ、体操の締めには、「小嘶」も取り入れ、最後は笑って終わりです。

会場準備や会計などは比較的若い運営委員が担当し、片付けは全

員でやっています。悩みは、運営委員のなり手探しと男性の会員が増えないことです。また、財政面での苦勞もあり、会費と助成金でやりくりしているのが現状です。

私自身、商社で定年まで勤めており、毎日帰宅が遅く、ご近所付き合いはほとんどありませんでした。退職して「この先どうしよう」と思いました。日本語教師や大学再入学等々で無理をして体調をこわしてしまいました。リハビリを兼ねて市主催の体操教室に参加し、並木先生と出会い、この活動につながりました。今は「笑ってげんき会」の他に地域の居場所の活動やオンライン朗読、ボイストレーニング運営、市委託のシニア支援活動などを行っています。これからも皆さんと一緒に楽しく元気に活動していきたいと思っています。

担い手の声 池田礼次郎さん／牧野吉雄さん／平野文代さん／西田智子さん

退職後、社会とのつながりを持ち続けるため、地域活動に関わるように。コロナ禍で対面活動ができなくなった際、近藤さんから「オンライン講座を手伝ってほしい」と声をかけられ、以来、一緒に活動しています。他のボランティア活動もしていますが、自分の時間も大切にしたいので、無理のない範囲で気楽にやっています。近藤さんは行政からの信頼も厚く、良好な関係を築くキーパーソンになっていると思います。それだけに、地域での活動全般に言えることですが、活動を引き継いでいく人を育てることが大切だと思います。(池田さん)

並木先生の講習会に参加した際、近藤さんに誘われてここで活動することに。当時は男性も数人以上いたのですが、辞めてしまって残念です。現在は4名と少数派です。男性は積極的に声をかけられないと続かないのかもしれませんが。私の役割は笑ってげんき会ジュニアの責任者及び出席者名簿管理と受付・集金です。負担はなく、メンバー

との交流が楽しいこともあって続いています。(牧野さん)

PTA時代の知人に誘われて参加しました。並木先生の指導が楽しいので無理なく続けられ、おかげで実際に足腰を鍛えられていると感じています。自分でも友だちを誘い、活動の輪を広げてきました。私の役目は会場の確保。いつも近藤さんのエネルギーに感心しつつ、元気をもらっています。(平野さん)

約10年前に鹿児島から三鷹に移住。友達を作ろうと、広報で見た体操教室に参加しました。その後、近藤さんに誘われて「笑ってげんき会」に加わり、今は「笑ってげんき会・駅前」の責任者と「笑い担当」として小嘶を披露しています。運動が苦手な私でも続けられ、友達も増えました。昨年、腰を圧迫骨折して入院しましたが、体操を再開して回復。強度は低くても、長く続けると効果があると実感しています。(西田さん)

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

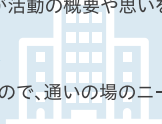
住民の視点

- 活動の目的を明確にし、担い手同士で共有
- 担い手たちが同じ思いで活動することで、少しずつでもスムーズに業務の移行ができる。強制でなく、相互コミュニケーションを深めることで目的を共有することが大切。



行政・支援者の視点

- 個別のアウトリーチ支援
- 運営者が活動の思いを共有できる機会を作るための支援
- 運営者が活動の概要や思いを発信できる場や機会を設置
- 新たに活動を知ってもらうための支援として、運営者が活動の概要や思いを発信できる場や機会を作る。
- 必要に応じて、インストラクターなどを紹介
- 人気インストラクターについて集まる人も少なくないので、通いの場のニーズに応じた紹介を行う。



楽しみながら関わり、地域を元気に！ みんなでつくるあったかい居場所

みんなの居場所「陽だまりカフェ」／東京都町田市

タイプⅡ 拠点型



【グループの概要】

- 設立／令和4年 ●運営形態／任意団体 ●活動内容／カフェ、食事会、体操、各種プログラム ●活動場所／個人物件
- 活動頻度：毎日 ●参加者数（登録者数）／ボランティア登録者約40人、参加者1日平均30人 ●参加者層／近隣住民

代表者の声 安達聡子さん

地域課題の多くは、同じ立場の人が話し合える場があれば解決の糸口が見つかる、というのが私の持論で、地域包括支援センターに勤めながら、数年前に当時の自宅で認知症カフェを始めたのがそもその始まりです。このエリアは高齢化が進み、バスは減便、車を手放す人も増え、高齢者は外出も難しい状況。要介護者を支える人手が足りなくなるといふ危機感を持ち、介護サービスに頼らずに自立を維持するためには、誰もが気軽に集まれる場所が必要だと感じていました。ちょうどその頃、現在の物件が空き家となり購入。2022年にこのカフェをオープンしました。

ひだまりさん（ボランティア）として45人くらいが活動してくれていますが、お客さんとして喫茶店のように立ち寄り、思い思いに過ごす人も

います。より多くの人がカフェでつながれるようにと、ひだまりさんたちが友達を誘ったり、通りすがりの人に声をかけたりしています。私のこだわりは、カフェ入り口にある掲示板。地域の人を迎え入れるために、欠かせないと考えています。掲示内容は、カフェの取り組みや「ひだまりさん」が関わるボランティアな活動などで、実際、多くの人が関心を持ち、「自分も何かできるかも」と相談を受けることもあります。

こうした活動は必ずしも永久に続くものではなく、本当に価値があれば自然と受け継がれるのではないのでしょうか。興味を持たなければ無理に継がせる必要はなく、それよりも、次世代の人が自らやりたいことを見つけ、実現できる土台をつくるのが大切だと考えています。

担い手の声 安達毅さん／馬場節子さん／井口伸さん

教員の仕事を辞め、カフェの立ち上げから、代表である妻に全面的に協力しています。最初は、とにかく地域の人に存在を知ってもらおうと、建築中のフェンスにオープン予定の告知を掲示してメッセージを発信し続けました。同時にボランティアも募集し、事前説明会には述べ100人ほどが参加してくれました。今のところ光熱費などはカフェの売り上げで賄っていますが、それもスタッフが全員ボランティアだからこそ。スタッフとは雇う・雇われるという関係性ではなく、一人ひとりに「自分たちのお店」として関わってほしいと考え、例えばコーヒー1杯の値段も一緒に話し合って決めています。地域の皆さんの支えで成り立っているこのカフェで、いろいろな人が新たにつながり、楽しいことを見つけ、やりたいことを実現してくれたら嬉しいですね。（安達さん）

退職してボランティアをやりたいと思っていた時に、カフェ建築中の

掲示を見かけ、説明会に参加したのがきっかけです。今はひだまりさんとして、できる時に店番をするほか、週1回の町トレ（町田市の介護予防トレーニング）を担当。体操後のお喋りが楽しみで来る人も多く、運動と交流の場になっています。イベントで特技を活かせるなど、このカフェを通して、地域の皆さんの世界が広がったと思います。（馬場さん）

60歳でそれまでの仕事を辞めて、フランチャイズのわらび餅店を始めたばかりの時、余ったわらび餅をカフェで引き取ってくれたんです。それから客として顔を出すようになり、やがて、ここでわらび餅を出してみろという話になって。今は空いている時に、ひだまりさんとして店番をしています。ボランティアの手が足りない時に頼まれることもあり、私も楽しみながら関わらせてもらっています。（井口さん）

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

●地域に活動を周知する工夫

立ち上げ前はボランティア説明会を実施。住民が関心を持つようなイベントを多数開催、地域伝統のお祭りに積極的に協力して周知に努める。道ゆく人の目に止まるよう自前の掲示板も活用。

●用がなくても立ち寄れる雰囲気作り

街の喫茶店のように、通りすがりに立ち寄れる場所になることで、利用者（担い手候補）の裾野が広がる。

行政・支援者の視点

●定期的にフォローできる仕組みづくり

自治体全体での取り組み（介護予防体操の普及活動など）を取り入れてもらうことで、担い手と直接関わりやすくなり、定期的に見守ることも可能に。

●通いの場のイベント情報の発信

広報やチラシ、ホームページ、SNSなどで、イベント情報を発信するなど、情報発信の支援。

絵本の読み聞かせで地域とつながり 自分の成長とやりがいを感じる

りぷりんと・北 北話会／東京都北区

タイプⅠ 非拠点型



【グループの概要】

- 設立／平成27年 ●運営形態／任意団体 ●活動内容／絵本の読み聞かせ ●活動場所／コミュニティセンターなど
- 活動頻度：月10～12回（勉強会、定例会含む） ●参加者数（登録者数）／約10人 ●参加者層／区内の主にシニア層

代表者の声 松島康夫さん

北話会は約10年前に活動を始めました。最初に「いろむすびcafe」という場所で、赤ちゃん連れの親子を対象にした読み聞かせを始め、北区からの助成金を活用して、活動の幅を広げてきました。現在は高齢者施設での活動を中心しつつ、子どもたちへの読み聞かせの機会も増やしています。月に1回の定例会と勉強会を設け、講師を招いた研修を行い、読み聞かせの質の向上にも努めています。

私たちは、単に絵本を読むのではなく、聞き手とのコミュニケーションが大切だと考えています。そのことが、読み手の充実感にもつながります。私自身、この活動を通して、0歳から100歳までの人と話ができるようになりました。講座や練習では、聞き手が耳を傾ける前提ですが、実際の現場では子どもが途中で飽きてしまったり、高齢者

が関心を示さないことも。そのため、選書や読み方を工夫する必要がありますが、それもこの活動の楽しさの一つで、聞き手が喜んでくれた時にはやりがいを感じます。

課題はやはり新規会員の不足です。ボランティアに参加するためには、約12週間・15回程度の講座を修了しなければならず、読み手の質は維持できますが、新しい人の参加を妨げる要因になっているのは否めません。担い手を増やすためには、講座の仕組みの見直しも検討する必要があるかもしれません。今後は、学校や学童クラブでの活動を拡充し、より多くの子どもたちに読み聞かせの機会を届けたいと思います。多世代が交流でき、高齢者が活躍できる場を作ることが、コミュニティの活性化にもつながると考えています。

担い手の声 高橋邦雄さん／濱中潤子さん／垣崎憲子さん

読み聞かせの講座を修了して入会しました。もともとは妻が講座に申し込んでくれたのですが、今ではすっかり楽しんでます。定年後、あれこれ趣味を試しましたが長続きせず、結局残ったのが読み聞かせでした。活動を通じて会話の機会が増え、友人もできました。聞き手の反応を見ながら読むと、新たな発見もありますし、どんな本が喜ばれるのか考えるのも面白い。子どもや高齢者との交流を通じ、自分自身の成長も感じます。講座では読み方を学びますが、それだけではなく、もっと早く現場に出る機会を作れば、多くの人が読み聞かせの楽しさを実感できるのではないのでしょうか。（高橋さん）

元放送部の私は声を出すのが好きで、区報で講習会の募集を見つけて応募しました。デイサービスの仕事を辞めたタイミングでもあり、読み聞かせを始めました。活動を通じて仲間ができ、交流の場が

増えたことが何よりの収穫です。以前は子どもが得意ではありませんでしたが、今では自然に関われるように。続けるうちに私自身も変わったと感じます。今後は無理せず、楽しみながら活動続けていきたいです。（濱中さん）

年齢的に認知症が気になっており、予防に役立つかもしいないと思い、読み聞かせ教室に参加しました。人前で話すのが苦手だったので、それを克服することも期待しました。活動を通じて図書館に行く機会が増え、絵本の魅力を知るように。子どもや高齢者、障がいのある方など、相手に合わせた伝え方を考えるのも楽しいです。活動は自分のペースで調整でき、無理なく続けられます。今の環境で楽しく活動できれば満足です。（垣崎さん）

このグループから学ぶ担い手確保のためのポイント

住民の視点

●活動そのものの魅力

社会貢献度が高く、担い手の充実感も大きいからこそ継続できているケース。【絵本】「声に出して読む」という活動そのものの楽しさや魅力が人の関心を誘う。

行政・支援者の視点

●リーダーやサポーター等の養成講座などでの情報の発信

通いの場マップやリストなどの活動情報を養成講座や講演会などで発信。